

645. 中高年齢者におけるフラダンスの運動効果と心理効果(リハビリテーション・運動療法, 一般口演, 第63回日本体力医学会大会)

著者	原 久美子, 久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	57
号	6
ページ	955
発行年	2008-12-01
権利	日本体力医学会
URL	http://hdl.handle.net/2241/00129956

645. 中高齢者におけるフラダンスの運動効果と心理効果

○原 久美子¹、久野 譜也²(¹循環器中町クリニック、²筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【目的】これまでに我々は、フラダンスが中高齢者に対して下肢筋力向上効果をもたらすことを報告してきた。今回我々は、フラダンスの長期効果を身体・心理両面から明らかにすることを目的とした。【方法】教室参加を希望した中高齢者女性31名（平均年齢55.1歳、最高齢75歳、最若齢43歳）に対し、週に2日、1回1時間のフラレッスン（ストレッチ5分＋基本練習15分＋曲練習40分）を行い、教室参加前と18ヵ月後に、体力測定とメディカルチェックを行い、教室参加直後と参加後6ヶ月毎に気分プロフィール検査（POMS）を行った。【結果】教室参加前と比較し1年半後、有意に体重、体脂肪率、内臓脂肪断面積が減少し、大腰筋断面積が増加した。メディカルチェックにおいては、血圧・脂質代謝・糖代謝の各測定項目ともに有意な変化はみられなかったが、インスリン抵抗性をみるHOMA-IR値は、参加前と比較して18ヵ月後有意に低下した。POMSでは、参加前、18ヶ月後ともに、レッスン前後でT、A、D、AH、F、Cの尺度の点数が下がり、V尺度の点数は増加した。また、レッスン前のV尺度は、参加前と比較して18ヶ月後有意に点数が上がった。6ヶ月毎に行なっているPOMSを経時的にみると、レッスン前V尺度は6ヶ月後、12ヶ月後では有意な変化は無かった。D、AHは6ヶ月後に有意に点数が下がったが、12ヶ月後、18ヶ月後では点数の有意な低下は見られなかった。既存の複合運動プログラム（ストレッチ＋筋トレ＋エアロバイク）の参加者のPOMSの結果では、参加直後と比較して6ヶ月後、12ヶ月後、18ヶ月後、いずれの尺度も有意な変化を認めなかった。体力測定の結果から、参加前と比較して18ヵ月後有意に、下肢の筋力増強、柔軟性の向上、バランス能力の向上、筋持久力の向上が認められた。【結論】中高齢女性においてフラダンスは、18ヶ月間長期に継続することにより、内臓脂肪減少によるインスリン抵抗性改善効果とそれによる生活習慣病予防効果が期待できることが示唆された。さらにPOMSの結果から、レッスン前後の短期の心理効果のみならず、教室参加を継続することによる長期的な心理効果を期待できる可能性が示唆され、この傾向は既存の複合運動プログラムでは見られないものであった。また、体力測定の結果と、腹部CT大腰筋断面積の有意な増大から、下肢筋力向上効果も期待できることが示唆された。

Key Word

フラダンス 内臓脂肪 POMS